Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

47. hét (2026-11-16 - 2026-11-22)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Reggeli	· tej 2,8% {7!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · sonka toast · tv paprika · tej 2,8% {7!} energia (Joule): 504.000 kJ; energia (kalória): 120.378 kcal; zsír: 5.600 g; szénhidrát: 10.600 g; kalcium: 240.000 mg; fehérje (össz): 6.800 g; tejkalcium: 240.000 mg · teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · sonka toast energia (Joule): 95.100 kJ; energia (kalória): 22.714 kcal; zsír: 0.300 g; szénhidrát: 0.600 g; só: 0.585 g; telített zsírsav: 0.330 g; fehérje (össz): 4.200 g · tv paprika energia (Joule): 25.200 kJ; energia (kalória): 6.019 kcal; szénhidrát: 0.900 g; fehérje (össz): 0.300 g	· Tea citromos · Gyümölcsös túrókrém házi {7!} · korpás zsemle {1!} · Tea citromos energia (Joule): 84.935 kJ; energia (kalória): 20.286 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 4.920 g; cukor: 4.918 g; kalcium: 0.850 mg; fehérje (össz): 0.077 g · Gyümölcsös túrókrém házi {7!} energia (Joule): 207.089 kJ; energia (kalória): 49.462 kcal; zsír: 1.447 g; szénhidrát: 5.541 g; cukor: 4.024 g; só: 0.009 g; kalcium: 14.356 mg; telített zsírsav: 0.267 g; fehérje (össz): 3.321 g; tejkalcium: 16.400 mg · korpás zsemle {1!} energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsírsav: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; kalcium: 13.000 mg; fehérje (össz): 5.460 g	· Holland kakaó főzött {7!} · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · kacsazsír* · lilahagyma · Holland kakaó főzött {7!} energia (Joule): 542.140 kJ; energia (kalória): 129.488 kcal; zsír: 3.217 g; zsírsav: 0.206 g; szénhidrát: 17.199 g; cukor: 6.494 g; só: 0.001 g; kalcium: 236.039 mg; telített zsírsav: 2.000 g; fehérje (össz): 6.985 g; tejkalcium: 236.000 mg · teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · kacsazsír* energia (Joule): 369.276 kJ; energia (kalória): 88.200 kcal; zsír: 10.000 g · lilahagyma energia (Joule): 49.620 kJ; energia (kalória): 11.852 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 2.490 g; cukor: 2.490 g; fehérje (össz): 0.360 g	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Zöldfűszeres vajkrém {7!} · Tea citromos energia (Joule): 84.935 kJ; energia (kalória): 20.286 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 4.920 g; cukor: 4.918 g; kalcium: 0.850 mg; fehérje (össz): 0.077 g · teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Zöldfűszeres vajkrém {7!} energia (Joule): 325.800 kJ; energia (kalória): 77.816 kcal; zsír: 6.600 g; zsírsav: 4.350 g; szénhidrát: 3.750 g; cukor: 2.250 g; só: 0.330 g; kalcium: 3.900 mg; fehérje (össz): 1.050 g; tejkalcium: 3.900 mg	· Tea citromos · teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Avokádókrém(jó) {7!} · Tea citromos energia (Joule): 84.935 kJ; energia (kalória): 20.286 kcal; zsír: 0.016 g; szénhidrát: 4.920 g; cukor: 4.918 g; kalcium: 0.850 mg; fehérje (össz): 0.077 g · teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Avokádókrém(jó) {7!} energia (Joule): 196.750 kJ; energia (kalória): 46.993 kcal; zsír: 4.875 g; szénhidrát: 0.675 g; só: 0.143 g; kalcium: 1.625 mg; fehérje (össz): 0.288 g; tejkalcium: 3.125 mg
Tízórai	· Alma · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g	· Alma · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g	· Alma · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g	· Alma · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g	· Alma · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g
Ebéd	· Alma · Puliszka köret (jó) · Csirkepaprikás(jó) {1!, 7!} · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g · Puliszka köret (jó) energia (Joule): 9113.150 kJ; energia (kalória): 2176.640 kcal; zsír: 19.376 g; zsírsav: 16.750 g; szénhidrát: 438.775 g; só: 3.276 g; kalcium: 0.613 mg; fehérje (össz): 60.011 g · Csirkepaprikás(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 442.513 kJ; energia (kalória): 105.693 kcal; zsír: 4.405 g; zsírsav: 2.224 g; szénhidrát: 2.146 g; cukor: 0.246 g; só: 0.262 g; kalcium: 18.247 mg; koleszterin: 35.310 mg; fehérje (össz): 13.978 g; tejkalcium: 18.200 mg	· Alma · Tökfőzelék(jó) {1!, 7!, 12!} · sertéspörkölt(jó) · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g · Tökfőzelék(jó) {1!, 7!, 12!} energia (Joule): 536.088 kJ; energia (kalória): 128.043 kcal; zsír: 6.057 g; zsírsav: 2.577 g; szénhidrát: 14.713 g; cukor: 0.102 g; só: 0.016 g; kalcium: 21.172 mg; fehérje (össz): 3.112 g; tejkalcium: 21.125 mg · sertéspörkölt(jó) energia (Joule): 432.602 kJ; energia (kalória): 103.325 kcal; zsír: 5.489 g; zsírsav: 0.004 g; szénhidrát: 0.801 g; cukor: 0.281 g; só: 0.518 g; kalcium: 9.567 mg; telített zsírsav: 10.808 g; fehérje (össz): 11.928 g	· Alma · Gulyásleves(jó) {9!} · Túrós nudli(jó) {1!, 3!, 7!, 12!} · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g · Gulyásleves(jó) {9!} energia (Joule): 682.546 kJ; energia (kalória): 163.023 kcal; zsír: 12.704 g; zsírsav: 0.025 g; szénhidrát: 3.349 g; cukor: 1.356 g; só: 0.567 g; kalcium: 10.462 mg; telített zsírsav: 6.176 g; fehérje (össz): 7.390 g · Túrós nudli(jó) {1!, 3!, 7!, 12!} energia (Joule): 1301.505 kJ; energia (kalória): 310.859 kcal; zsír: 5.156 g; szénhidrát: 57.069 g; cukor: 12.241 g; só: 0.900 g; kalcium: 11.253 mg; telített zsírsav: 1.200 g; fehérje (össz): 8.085 g	· Alma · Zöldborsó főzelék(jó) {1!, 7!} · Sült virsli feltét · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g · Zöldborsó főzelék(jó) {1!, 7!} energia (Joule): 963.421 kJ; energia (kalória): 230.109 kcal; zsír: 9.437 g; szénhidrát: 24.896 g; cukor: 1.748 g; só: 0.251 g; kalcium: 71.401 mg; telített zsírsav: 0.605 g; fehérje (össz): 10.220 g; tejkalcium: 71.390 mg · Sült virsli feltét energia (Joule): 989.800 kJ; energia (kalória): 236.410 kcal; zsír: 21.980 g; szénhidrát: 0.120 g; só: 1.200 g; koleszterin: 43.200 mg; fehérje (össz): 7.500 g	· Burgonyapüré {7!} · Alma · Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!} · Rizi-bizi · Burgonyapüré {7!} energia (Joule): 337.250 kJ; energia (kalória): 80.551 kcal; zsír: 2.005 g; szénhidrát: 10.125 g; cukor: 0.290 g; só: 1.213 g; kalcium: 147.500 mg; telített zsírsav: 1.325 g; fehérje (össz): 4.735 g; tejkalcium: 147.500 mg · Alma energia (Joule): 108.780 kJ; energia (kalória): 25.982 kcal; zsír: 0.100 g; szénhidrát: 6.900 g; cukor: 5.020 g; telített zsírsav: 0.015 g; fehérje (össz): 0.100 g · Rántott sertés szelet friss (jó) {1!, 3!} energia (Joule): 1591.828 kJ; energia (kalória): 380.202 kcal; zsír: 28.636 g; zsírsav: 0.880 g; szénhidrát: 12.268 g; cukor: 0.057 g; só: 0.128 g; kalcium: 13.430 mg; fehérje (össz): 15.666 g · Rizi-bizi energia (Joule): 737.000 kJ; energia (kalória): 176.030 kcal; zsír: 0.280 g; szénhidrát: 36.600 g; fehérje (össz): 6.000 g

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Adószám: 16788754-2-13

Tahitótfalui Óvodák, Bölcsőde és Konyha

Menü: **Mogyoró-szezám Bölcsi**

47. hét (2026-11-16 - 2026-11-22)

Étlap

Korosztály: **Bölcsis (1-3 év)**

AZ ÉTLAPMÓDOSÍTÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

Étkezés	Hétfő 2026.11.16.	Kedd 2026.11.17.	Szerda 2026.11.18.	Csütörtök 2026.11.19.	Péntek 2026.11.20.
Uzsonna	· sajtos stangli {1!, 7!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · sajtos stangli {1!, 7!} energia (Joule): 464.000 kJ; energia (kalória): 110.825 kcal; zsír: 6.850 g; szénhidrát: 9.500 g; só: 0.750 g; kalcium: 0.025 mg; fehérje (össz): 2.000 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g	· teljes kiőrlésű kenyér {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · párizsi sajtos {7!} · kígyóuborka · teljes kiőrlésű kenyér {1!} energia (Joule): 685.798 kJ; energia (kalória): 163.800 kcal; zsír: 0.420 g; szénhidrát: 34.200 g; só: 0.942 g; kalcium: 12.600 mg; fehérje (össz): 5.640 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · párizsi sajtos {7!} energia (Joule): 253.800 kJ; energia (kalória): 60.619 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.420 g; só: 0.600 g; telített zsírsav: 2.040 g; fehérje (össz): 3.300 g · kígyóuborka energia (Joule): 14.742 kJ; energia (kalória): 3.521 kcal; zsír: 0.030 g; szénhidrát: 0.510 g; cukor: 0.510 g; fehérje (össz): 0.300 g	· korpás zsemle {1!} · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin · kópé felvágott · korpás zsemle {1!} energia (Joule): 548.600 kJ; energia (kalória): 131.031 kcal; zsír: 0.780 g; zsírsav: 0.322 g; szénhidrát: 25.428 g; cukor: 0.338 g; só: 0.656 g; kalcium: 13.000 mg; fehérje (össz): 5.460 g · Csökkentett transzzsírsav tartalmú margarin energia (Joule): 46.250 kJ; energia (kalória): 11.047 kcal; zsír: 1.250 g; só: 0.030 g; telített zsírsav: 0.350 g · kópé felvágott energia (Joule): 258.600 kJ; energia (kalória): 61.766 kcal; zsír: 5.100 g; szénhidrát: 0.300 g; fehérje (össz): 3.900 g	· Kifli {1!, 7!} · kockasajt {7!} · Kifli {1!, 7!} energia (Joule): 647.000 kJ; energia (kalória): 154.533 kcal; zsír: 1.250 g; szénhidrát: 29.000 g; fehérje (össz): 5.100 g · kockasajt {7!} energia (Joule): 253.640 kJ; energia (kalória): 60.581 kcal; zsír: 5.372 g; zsírsav: 4.835 g; szénhidrát: 0.357 g; cukor: 0.357 g; só: 0.476 g; kalcium: 85.000 mg; telített zsírsav: 1.462 g; fehérje (össz): 2.652 g; tejkalcium: 85.000 mg	· Alma · Alma energia (Joule): 435.120 kJ; energia (kalória): 103.927 kcal; zsír: 0.400 g; szénhidrát: 27.600 g; cukor: 20.080 g; telített zsírsav: 0.060 g; fehérje (össz): 0.400 g
Élettani értékek összesítve	energia (Joule): 11639.8208 kJ energia (kalória): 2780.1259 kcal zsír: 39.6510 g zsírsav: 18.9740 g szénhidrát: 510.5210 g cukor: 10.2860 g só: 5.8750 g kalcium: 271.4850 mg telített zsírsav: 1.0600 g koleszterin: 35.3100 mg fehérje (össz): 93.1290 g tejkalcium: 258.2000 mg	energia (Joule): 3027.4638 kJ energia (kalória): 723.0972 kcal zsír: 20.7890 g zsírsav: 2.9034 g szénhidrát: 100.3330 g cukor: 20.2130 g só: 2.7707 g kalcium: 71.5450 mg telített zsírsav: 13.4950 g fehérje (össz): 33.3380 g tejkalcium: 37.5250 mg	energia (Joule): 4701.8946 kJ energia (kalória): 1123.0281 kcal zsír: 38.8570 g zsírsav: 0.5534 g szénhidrát: 153.8350 g cukor: 32.9590 g só: 3.0957 g kalcium: 283.3540 mg telített zsírsav: 9.7560 g fehérje (össz): 38.0200 g tejkalcium: 236.0000 mg	energia (Joule): 4167.9538 kJ energia (kalória): 995.4988 kcal zsír: 45.2750 g zsírsav: 9.1848 g szénhidrát: 111.0430 g cukor: 19.3130 g só: 3.1990 g kalcium: 173.7510 mg telített zsírsav: 2.0970 g koleszterin: 43.2000 mg fehérje (össz): 32.4390 g tejkalcium: 160.2900 mg	energia (Joule): 4286.2408 kJ energia (kalória): 1023.7521 kcal zsír: 36.8320 g zsírsav: 0.8800 g szénhidrát: 140.1880 g cukor: 35.3850 g só: 2.4260 g kalcium: 176.0050 mg telített zsírsav: 1.4150 g fehérje (össz): 33.0060 g tejkalcium: 150.6250 mg

1	Glutént tartalmazó gabona és azokból készült termékek	2	Rákfélék és azokból készült termékek	3	Tojás és abból készült termékek	4	Halak és azokból készült termékek
5	Földimogyoró és abból készült termékek	6	Szójabab és abból készült termékek	7	Tej és abból készült termékek (beértve a laktózt is)	8	Diófélék és azokból készült termékek
9	Zeller és abból készült termékek	10	Mustár és abból készült termékek	11	Szezámmag és abból készült termékek	12	Kén-dioxid és SO2-ben kifejezett szulfitok
13	Csillagfürt és a belőle készült termékek	14	Puhatestűek és a belőlük készült termékek				

Szakács

Élelmezésvezető-Dietetikus